

# わが家の アイドル



ほやせ ゆあ  
早瀬 結愛ちゃん  
9月1日生(折本)



しずや かのん  
静谷 花音ちゃん  
9月2日生(女方)



かとう ひろき  
加藤 拓希くん  
9月3日生(伊讚美)



ためがい もなこ  
為貝 萌菜子ちゃん  
9月3日生(柳)



こなみ だいき  
小波 大輝くん  
9月4日生(藤ヶ谷)



みずさき だいち  
水越 大智くん  
9月5日生(中館)



おおいずみ りくと  
大泉 陸叶くん  
9月6日生(谷永島)



きくち あこ  
菊池 亜胡ちゃん  
9月6日生(玉戸)



なかざわ ふうが  
中澤 風賀くん  
9月6日生(谷原)



いしおか せいや  
石岡 誠也くん  
9月7日生(倉持)



せばた こうき  
瀬畑 匡輝くん  
9月9日生(市野辺)



かわつれ やまと  
川連 大和くん  
9月10日生(富士見町)



なかの ふうと  
中野 楓斗くん  
9月10日生(下中山)



なかじま さき  
中島 彩希ちゃん  
9月12日生(下岡崎)



ますだ あきと  
増田 陽友くん  
9月12日生(門井)



しのざき こうめい  
篠崎 幸明くん  
9月14日生(小林)



つるみ ゆいと  
鶴見 結翔くん  
9月16日生(東榎生)



なかやま りゅうせい  
中山 琉聖くん  
9月17日生(関本下)



はぎわら ゆうき  
萩原 悠葵くん  
9月18日生(女方)



おおき かれん  
大木 佳恋ちゃん  
9月20日生(下中山)



つばまつ いっさき  
坪松 志咲くん  
9月21日生(海老ヶ島)



なかの れお  
中野 伶大くん  
9月22日生(蓬沼)



のざわ そうた  
野澤 颯太くん  
9月23日生(東榎生)



おじま しおん  
小島 葉音ちゃん  
9月24日生(川建)



さいとう よほん  
齋藤 世帆くん  
9月25日生(藤ヶ谷)



かみむら はろたるう  
上村 遥太朗くん  
9月28日生(女方)



すどう ふうま  
須藤 楓真くん  
9月28日生(布川)



みややま えいと  
宮山 英翔くん  
9月28日生(新花町)



しばさき めい  
柴崎 愛生ちゃん  
9月29日生(梶内)



あらい りゅうた  
新井 隆太くん  
9月30日生(嘉家佐和)



★写真選びのポイント★

平成23年11月生  
まれのお子さんの写真  
を募集しています。写  
真裏面に①お子さんの氏名・ふりが  
な・生年月日・性別②保護者氏名・  
郵便番号・住所・電話番号を明記し、  
9月28日(金)までに広報聴課へ。

丸く  
抜きます

①顔が切れていないもの。  
②顔が小さすぎないもの。  
③明るい場所で撮られたもの。

働くお母さんを応援

筑西市小川 1391-549  
電話 0296-28-5425

「知育 体育 徳育」それぞれをバランスよく育みます  
少人数制 キッズハウス保育園

ヤマハ音楽教室・英語教室 秋開講クラス募集中

わくわく音楽体験会  
9/9(日)・10月14日(日)  
10時～ 2歳児 赤りんごコース  
4・5歳コース・幼児科  
11時～ 1歳児 おどのおもちゃばこ  
3歳児 あんがくなかよし

英語教室体験教室  
9/4(火)10時～ 1歳児 えいごでいっしょ  
9/13(火)10時～ 2歳児 リズムポケット  
9/14(金)15時30分～ 3歳児 ホップコートーク  
9/1・8・15・26(土)13時～小学1・2年生  
※その他にも体験教室をご用意しております。

レッスン見学もごさいますので、お待ちしております。

マルシン楽器 ☎0296-22-2691  
http://www.marushin-gakki.jp/ 筑西市岡芹 2064 (JA北つば本店となり)

### 男子組手・形とも日本一に

第55回小・中学生全国空手道選手権大会

7月28日・29日に長野県で開催された「第55回小・中学生全国空手道選手権大会」で、尾見奨研さん（明野中3年）が、中学3年男子組手・形とも優勝、日本一に輝きました。  
また、岡本早稀さん（明野中3年）が中学3年生女子の組手で第3位に輝き、8月7日市長室を訪問し吉澤市長に結果報告をしました。



### 第6回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会関東地区選抜大会5月27日 川崎市とどろきアリーナ



**優勝**  
小6男子 鶴見佳緯（大村小）  
中学男子 波辺恭平（協和中）  
**準優勝**  
小4女子 柳田梨緒（古里小）（敬称略）



### 第3回北関東空手交流試合5月5日 中央青年の家体育館

**優勝** 小6男子上級 鶴見佳緯（大村小）  
**準優勝** 小1男女上級 岡村翔洋（古里小）  
小5・6男女初級 仙波航和（新治小）（敬称略）



**優勝** 6年男子の部 酒井陸（下館武道館）  
**第3位** 6年女子の部 高野うらら（養蚕小）  
**第3位** 5年女子の部 大林瑞樹（中小）（敬称略）

第9回全国小学生学年別柔道大会県予選会6月17日  
筑波大学武道館柔道場



川崎真裕美 選手

谷島 緑 選手

### ロンドンオリンピックで健闘!

筑西市市民栄誉賞・筑西ふるさと大使の川崎真裕美さんと筑西市出身の谷島緑さんが、女子20Km競歩、男子ライフル射撃競技3種目にそれぞれ出場し健闘しました。

競技の結果については以下のとおりです。

市民のみなさんの応援、誠にありがとうございました。

#### 川崎真裕美選手

8月11日 女子20Km競歩 第18位

#### 谷島緑選手

7月30日 男子10mエアライフル 予選38位

8月3日 男子50mライフル伏射 予選33位

8月6日 男子50mライフル3姿勢 予選39位



### 大田小・川島小全国大会出場決定

6月23日 ケーズデンキスタジアム水戸



左から・吉原優希菜（川島小）  
・金子憂未・佐藤涼香・高橋嶺羅・関口沙良  
（以上大田小）（敬称略）

茨城県陸上競技協会主催の「第28回全国小学生陸上競技交流大会茨城県選考会」で、大田小学校（渡邊浩校長）は女子4x100mリレーで、川島小学校（齋藤啓二校長）は女子ソフトボール投で見事に優勝し、8月25日の全国大会に出場します。

ジュエリーマーン  
無料電話 0120-678-312

## 指輪のリフォーム

After  
サファイヤリングが完成

不要な地金高価買取!  
修理も格安にて!!

お見積もり無料  
29,800円~

Before

タナカヤ 岩瀬常陽銀行ヨコ 桜川市岩瀬113-3

居酒屋  
**綾**あや

新鮮素材の手作り料理  
ご宴会承ります。カラオケございます。  
送迎もいたします。（ご相談ください）

☎0296-52-0727  
筑西市倉持1123（第1火曜日定休）  
消防明野分署東側

ドリンクサービス券  
生中1杯サービス  
1枚で5名様まで有効

中央図書館

☎24-3530

下岡崎1-11-1

開館時間 10:00~18:00

『いま、家族の何が問題か』

瓜生武／著

親子とは何か。夫婦とは何か。子育てとは何か。

家裁調査官として戦後の家族の歴史を見てきた著者が、家族のこれらを考えます。



【司法協会】

『昭和時代三十年代』

読売新聞昭和時代プロジェクト／著

昭和とはいったいどんな時代だったのか？

国民の活力がみなぎり、生活が激変した昭和30年代を再検証します。



【中央公論新社】

『下野小山氏』

松本一夫／編著

秀郷流藤原氏の流れをくみ、宇都宮氏、那須氏と並んで中世下野を代表する武家領主・小山氏を取り上げた主要な論考の集成です。



【戒光祥出版】

明野図書館

☎52-2466

海老ヶ島2120-7

開館時間 10:00~18:00

『丸林さんちの机の上の小さな家具帖』

丸山さんち／著

古板を生かしたクリップボード、アルファベットのマグネット、木と紙でつくる古びた書類箱…。初めてでもつくりやすい手作り家具レシピを掲載します。型紙付き。



【メディアファクトリー】

『心地よい住まいの間取りがわかる本』

村上建築設計室／監修

心地よい住まいの間取りについて、住まい手の声を集積。節約できる、便利、作業がしやすいといった3つの視点から、窓、家具、キッチン、水廻りなどのさまざまなヒントを紹介します。



【エクスナレッジ】

『ナチュラルインテリアの収納アイデア』

真似したくなるナチュラル収納5人のスタイルをはじめ、ナチュラルインテリアに似合うかごと箱、キッチンカウンターの収納、おうちアトリエの見せ方・しまい方などを収録。



【主婦と生活社】

図書館 イベント情報

●赤ちゃん向け読み聞かせ

ブックスタート・スタッフによる赤ちゃん向け絵本読み聞かせ。予約不要、お気軽に参加ください♪ ▶日時=9月13日(木)午後1時30分~3時 ▶場所=中央図書館おはなしコーナー

●明野図書館 おはなし会

午後3時~ 明野図書館児童室 ▶9月9日(日) = 『いなばのしろうさぎ』 ▶9月16日(日) = 『ぼんぼん山の月』 『はじめましてねこのジンジャー』

●マカロンストラップ創作講座

▶日時=9月30日(日)午後1時30

分~3時頃 ▶場所=明野図書館視聴覚室 ▶費用=材料代350円(当日徴収) ▶持参品=はさみ、縫い針 ▶対象=小学3年生~ ▶申込み=9月26日(水)までに明野図書館まで



●明野図書館所蔵品展

「滝平二郎・飯野農夫也版画展」 明野図書館館報のタイトル文字や、切り絵でも知られる滝平二郎氏、筑西市出身の版画家・飯野農夫也氏の作品を展示します。▶期間=9月1日(土)~14日(金) ※3日・10日(月)は休館 ▶場所=明野図書館

中央図書館に新しいDVD入りました！ DVDの貸出しは1人1点1週間までです。

【邦画】『沈まぬ太陽』『ゴールデンランパー』『真夏のオリオン』『毎日かあさん』『オカンの嫁入り』『雷桜』『洋画』『マルタのやさしい刺繍』『ガリバー旅行記』『シャイン』『英国王のスピーチ』『アニメ』『がんばれ!!きかんしゃトーマス』『カーズ』『チップとデール』【その他】『リズム体操』『立川談志落語のピン1~3』ほか

9月の休館日

中央図書館…3・10・24日(月) 18日(火)、20日(木)  
明野図書館…3・10・24日(月) 18日(火)、28日(金)

※17日(月・祝)、22日(土・祝)は両館とも開館します。

9月は海洋実習ベストシーズン 残り2名様

お手元にCカード(ダイビングの国際ライセンス)が届くまで**全ての費用**を含む**“安心楽々パック”**

定価100,000円⇒**80,000円**

- ・体力に自信がなくても大丈夫!
- ・20代~60代の仲間たくさんいます!

**コスモスポーツクラブ** ☎0296-22-3800

お気軽にお電話



**ごみ処理** 一般廃棄物 産業廃棄物

見積無料 1つでもOK

粗大ゴミ・電気製品・集積所へ出せないゴミ・訳ありゴミ等 引越に伴うすべてのゴミ・リフォーム・建て替える時 etc...

親切丁寧 安心価格

信頼と実績 (有)つくば環境サービス

総合廃棄物処理業 環境事業部 ☎0296-22-2626

筑西市直井1060 一般廃棄物処理業許可筑西市第23号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号



## 探訪 筑西市の文化財

### どうぞうたんじょうしゃかぶつりゅうぞう 銅造誕生釈迦仏立像

県指定文化財（彫刻）  
平成19年11月16日指定  
奈良時代後半  
所在地：小栗地内 西光寺  
大きさ：像高7.2cm

お釈迦様が誕生してすぐに七歩あゆんで、右手で天を左手で地を指差し「天上天下唯我独尊」と唱えられた姿をあらわしたものです。

ちゅうどうせい ろうがたげんけい  
銅製で、蠟型原型により台座を含めて全体を一鑄しています。

面長の頭部に板状の耳をつくり、胴部と頭部がほぼ同大とみられるほど頭部が大きく、上半身をそらせ、下半身を大きく突出する

など像容のすべてに奈良時代（8世紀末頃）の特徴を見ることができます。

同寺において、毎年4月8日のお釈迦様の誕生を祝う「花祭り」に使われていた誕生仏です。

銅造誕生釈迦仏立像

問 生涯学習課 ☎22-0183

## 「こころの健康づくり」でいきいき



## 健康 いきいき

こころの健康と、身体の健康は強い関連があります。うつ病は、誰もがかかる可能性のある「こころの病気」で、自殺の大きな原因の一つです。疲労回復やストレス解消による「心身のゆとり」が不可欠であり、十分な睡眠・休養をとり、ストレスとうまく付き合う力を持つことが、こころの健康には欠かせません。

### ストレスって何？

ストレスとは、「刺激を受けた時に生じる体やこころのゆがみのこと」です。例えば、ゴムボールを指で押すとゆがみます。このゆがんだ状態を「ストレス」、指の力を「ストレッサー」といいます。

### 適度なストレスも必要...

適度なストレスは「人生のスパイス」です。ストレスと無関係で暮らすのは、まず不可能です。まったく刺激のない人生は無味乾燥であるように、ストレスによる緊張もある程度必要です。同じストレスでも、受け止め方次第で、良いストレスにも悪いストレスにもなります。

### ストレスに弱いタイプ



- ◆ 仕事以外に生きがいがある
  - ◆ 生活にメリハリがある
  - ◆ 自分なりのストレス解消法を持っている
  - ◆ 家族や友人との触れ合いが多い
  - ◆ 上手に気分転換ができる
- …人です。

### ストレスに弱いタイプ



あなたはどっち？

- ◆ 趣味がない
  - ◆ 仕事が人生の全て
  - ◆ 変化のない単調な生活
  - ◆ 頭の切り替えが苦手
  - ◆ 人に甘えるのが苦手
  - ◆ プライドが高い
  - ◆ 内向的、神経質
- …な人です。

### 休養で元気な明日へ

「休養」は、こころと体を休ませ、安静にしたり睡眠をとること等で疲労を回復する「休む」と、活動的で積極的なライフスタイルを実践し、様々な能力を自ら高めることにより、健康増進を図っていく「養う」の二つの意味があります。この二つを上手に取り入れた自由な時間を楽しめる休養をとりましょう。

もしそれでも眠れない、気分の落ち込みなどが、2週間以上続く時は、専門医に相談しましょう。

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。

まずは「声をかけあう」ことから始めてみませんか。

問 健康づくり課 ☎22-0506

### DUSKIN 手軽に簡単！本格おそうじ

おそうじラララ♪ スタイルフロア **ラララ** 新登場

3.3cmのすき間にも入る

360度全面パイル

380gと軽いから高いところもカンタン

「はく」と「ふく」が、これ1本でOK！

お部屋のあちこちで使えてしつかりホコリもとれる超すぐれもの

4週間標準 レンタル料金 **997円**

## 2週間

無料お試し受付中！

軽い

すき間に入る

全面でホコリを吸着

さらにダストクリーナーでモップで集めたホコリを吸って掃除機いらず！

ダストクリーナー

4週間標準 レンタル料金 **294円**

### プロのおそうじサービスも大好評

おうちのお掃除で困ったら…  
**私たちプロの出番です。**

キッチン・浴室  
レンジフード・窓  
トイレ・洗面所など

商品・サービスのお申し込みは今すぐお電話ください！

ダスキンデータム下館店  
ダスキンデータム下館店 検索 **0120-308-998**